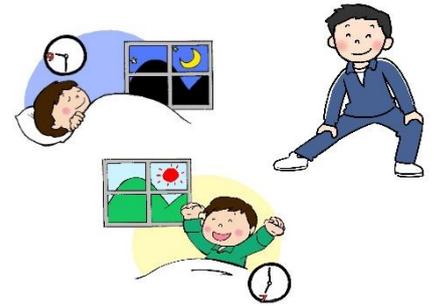


ほけんだより 2月

令和8年2月
三好特別支援学校
保健室



今月の保健目標 寒さに負けず元気に過ごそう



寒い日が続く2月、寒さに負けず元気に過ごすために、手洗いやうがい、早寝早起きを心がけ、体を動かす時間も大切にしましょう。外で元気に遊んだり、運動をしたりできるといいですね。体を動かすことが苦手な人は、軽く体を伸ばしたり、その場で足ぶみをしたりするだけでも体が暖まりますよ。また、この時期から花粉が飛び始め、くしゃみや鼻水、目のかゆみが出る人もいます。早めの対策をして、元気に毎日を過ごしましょう。



風邪かも
安静にしてしっかり休みましょう。
数日経っても症状が改善しないときは病院へ。

花粉症かも
病院で診断を受けましょう。
服薬で楽になることがあります。

花粉症さんに オススメの 3STEP

- 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

風邪ひきさんに オススメの 3STEP

- 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする
- 寒気がある場合は体を温める
- 十分な睡眠をとって体を休ませる

保護者の方へ



本校では、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方、PTA 役員の皆様、そして教職員と一緒に、子どもたちが安心して過ごせる学校づくりに取り組む「学校保健委員会」を定期的に開催しています。

今年度は、第 1 回に学校歯科医の成田先生による職員向けの研修、第 2 回に学校保健安全計画や健康診断、学校でのけが等についての報告、協議を実施しました。第 3 回を 2 月 19 日に開催予定です。

今回は、第 1 回の成田先生からの「障害のあるお子さんの歯と口の健康について」の内容の一部ご報告します。

■ 「治療」より「予防」

歯科医院との早期連携が予防のカギです

どれだけ早く、定期的な歯科受診ができるか、歯科医を予防に巻き込めるかによって、むし歯予防のしやすさは大きく変わります。



むし歯の治療は、お子さんにもご家族にも大きな負担となります。全身麻酔でむし歯を治療した場合でも、予防ができなければ再びむし歯になってしまいます。

低年齢のうちから歯や口に関心を持ち、周囲がサポートし、定期受診を続けることが予防につながります。

予防管理はご家庭だけで行うことが難しい場合も多くあります。ご家庭だけで抱え込まず、歯科医院と連携しながら少しずつ慣れていくことが大切です。

■ 歯ブラシは「本人用」と「仕上げみがき用」の

2 本使いがおすすめ

本人用の歯ブラシは、好きなキャラクターのものを選ぶなど、楽しく使える工夫をするとよいでしょう。かんだり、持ったりするだけでも構いません。まずは歯ブラシに慣れることを大切にしましょう。

■ 歯ブラシ・歯みがきのポイント

- ヘッドは薄くて小さいもの
(上の前歯 2 本分程度)
- やわらかめの歯ブラシがおすすめ
(毛先が広がりやすいため、2 週間で交換が理想)

磨き方は、

- 1 本ずつ
- 小刻みに動かす
- 力は 100~200g (強すぎると歯肉が下がったり、知覚過敏になったりします)

※台所用のはかりで、ブラッシング圧を確認してみるのもおすすめです。

口の中の細菌は、就寝中に増えやすいため、夜は特に丁寧な歯みがきを心がけましょう。



■ 歯みがきだけでは不十分です

口腔ケア = 歯みがきと思われがちですが、歯みがき

だけで落とせる汚れは約 70% 程度とされています。

- デンタルフロス
- 歯間ブラシ

を併用することで、より効果的な清掃ができます。



■ 歯みがき後のすすぎについて

歯みがき後のすすぎは 1~2 回で十分です。歯みがき粉にフッ素が含まれている場合、何度もすすぐと、むし歯予防に大切なフッ素が流れてしまいます。なお、日本で販売されている歯みがき粉は、万が一飲み込んでも害のない成分で作られています。



■ うがいの練習は口の機能を育てます

ブクブクうがいは、口腔機能、摂食・嚥下機能の向上に役立ちます。

うがいが難しい場合は、お風呂でまねっこから始めるのがおすすめです。体がぬれても気にならない環境で、コップの水を口に入れたり、「ペッ」と吐き出したりする経験を重ねていきましょう。これらの動きは、口輪筋(口の周りの筋肉)の発達や鼻呼吸の促進につながり、感染症予防にも効果があるとされています。

■ 唾液はむし歯を防ぐ大切な役割があります

プラーク(歯垢)から出る酸は、唾液が中和してくれます。そのため、唾液が多い人の方がむし歯になりにくいとされています。

一方で、コーラやワインなどの飲み物によって口の中は強い酸性になってしまいます。

■ 歯石について

食べかすをもとに増えた細菌の塊を、プラーク(歯垢)といいます。プラークは毎日の歯みがきで取り除くことができますが、取り残したままになると石灰化し、硬い歯石になります。歯石は歯みがきでは除去できないため、歯科医院で専用の器具を使って取り除いてもらう必要があります。

むし歯の有無にかかわらず、3 か月に 1 回の定期的な歯科検診を心がけましょう。